



## 家庭でできる「元気じゃけん定食」レシピ

### 中区

にんじんごはん、豚ロース肉のピカタ、切干だいこんのサラダ  
こまつなのポタージュ、果物のヨーグルトかけ

献立作成者：中区すこやか食生活推進リーダー



#### 【一人一食分の栄養価】

エネルギー：659kcal

たんぱく質：26.2g

脂質：19.9g

炭水化物：91.8g

塩分：2.5g

野菜の使用量：158g

#### ☆主食 にんじんごはん☆

##### 材料（2人分）

米…1 合

にんじん…中 1/2 本（60g）

ちりめんじゃこ…10g

昆布茶(粉末)…小さじ 1/2

##### 作り方

- ① 米を洗う。にんじんはすりおろす。
- ② 材料をすべて炊飯器に入れて、ふつうの水加減で炊く。

#### ☆主菜 豚ロース肉のピカタ☆

##### 材料（2人分）

豚ロース肉…2 枚（120g）

塩…小さじ 1/6

小麦粉…小さじ 2

卵…1/3 個

油…小さじ 2

（付け合せ）

アスパラガス…2 本（50g）

ミニトマト…4 個（60g）

レタス…40g

##### 作り方

- ① アスパラガスは食べやすい大きさに切り、ゆでる。ミニトマトとレタスは洗い、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 豚肉に塩をふって小麦粉をまぶし、溶いた卵をからめる。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、②を両面焼き色がつくまで焼く。①と一緒に皿に盛り付ける。

## ☆副菜 切干だいこんのサラダ☆

### 材料（2人分）

切干だいこん…6g  
きゅうり…1/2 本(50g)  
かに風味かまぼこ…20g  
コーン（缶詰）…大さじ1  
白すりごま…小さじ1  
マヨネーズ…大さじ1

### 作り方

- ① 切干だいこんは水でもどし、熱湯でさっとゆで、荒熱がとれたらしばっとおく。
- ② きゅうりは細切りにする。かに風味かまぼこはさいておく。
- ③ ①・②とコーン、白すりごまをマヨネーズで和える。

## ☆汁物 こまつなのポタージュ☆

### 材料（2人分）

こまつな…2 株（40g）  
じゃがいも…1/2 個  
たまねぎ…1/8 個（10g）  
水…1/2 カップ  
豆乳…1/2 カップ  
固形コンソメ…1/2 個  
塩…少々  
こしょう…少々

### 作り方

- ① こまつな、じゃがいも、たまねぎを一口大の大きさに切る。
- ② 鍋にじゃがいも、たまねぎを入れてゆでる。柔らかくなったらこまつなも入れてさっと火を通し、ざるにあげる。
- ③ ②の粗熱がとれたら、水・豆乳・コンソメと一緒になめらかになるまでミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に移して火にかけ、塩とこしょうで味を調える。沸騰する直前に火を止める。

## ☆デザート 果物のヨーグルトかけ☆

### 材料（2人分）

キウイフルーツ…小 1/2 個  
バナナ…1/2 本  
りんご…1/4 個  
プレーンヨーグルト…1/4 カップ

### 作り方

- ① 全ての果物を食べやすい大きさに切る。
- ② 食べる直前にヨーグルトをかける。  
※ キウイにヨーグルトを和えてしばらく置いておくと、キウイに含まれる酵素によってヨーグルトが苦くなることがあります。ヨーグルトは食べる直前にかけましょう。

★にんじんごはんのオレンジ、こまつなのポタージュのグリーンなど、彩りあざやかな定食になるよう心がけました。広島県産の豚肉やアスパラガス、ちりめんじゃこ、こまつな、じゃがいもなどを使用しています。

★にんじんごはんは、昆布茶の風味で塩分控えめでもおいしく食べられるよう工夫しました。  
にんじんが嫌いなお子さんでも食べやすい味になっています。

★切干だいこんのサラダは、すりごまを使うことで少量のマヨネーズでもしっかり食材に味が絡みます。

★こまつなのポタージュは豆乳のコクで塩分控えめでもおいしく飲むことができます。  
夏は冷やして冷製ポタージュにアレンジすることも可能です。

